



## 運動傷害

### • 運動傷害主要原因有二大類：

1. **缺乏規律的運動**，偶而打球、爬山較久、走路較遠，甚至長期坐臥的姿勢不良，都會使原本鬆弛軟弱的肌腱，無法承受疲勞及壓力而導致發炎酸痛的現象。
2. 肌腱強度正常，但**運動前熱身不足**，肌肉協調失序；肌腱彈性不足，關節強力扭挫，都會造成肌腱與韌帶的傷害。

### • 運動傷害的處理原則：RICE

#### 1. 休息 (Rest)：

當傷害發生時，應該儘快停止運動，立刻休息。

#### 2. 冰敷 (Ice)：

受傷的部位進行冷敷，冰敷時間以 15 分鐘為原則，暫停 10 分鐘再做一次，嚴重扭傷或肌肉裂傷時，可重覆四次。

#### 3. 壓迫 (Compress)：

可預防患部出血、腫脹、減輕疼痛感。如過度緊繃會使血液循環不良，組織壞死。

#### 4. 抬高 (Elevate)：

將患者抬高或躺下，讓受傷部位高於心臟，使血流速度減緩，降低流血量與腫脹程度，防止患部出血、腫脹紅腫。

### • 運動前一定要做一些「暖身操」：

伸展筋骨，動作可不能馬馬虎虎，一定要做得徹底，這樣做是為了能夠將肌肉拉開，才能達到最好的效果，所以當您進行運動時才不容易因為一時動作太急太大，而不小心造成了扭傷運動傷害唷！